

PLANILHA DE TREINO

SEMANA 6

Segunda

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Pulley Frente	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triangulo	4 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	5 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Remada alta	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	

Terça

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Supino reto	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	4 X 8 - 15	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triangulo	5 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Remada alta	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	

Quarta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Leg press	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triangulo	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Remada alta	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	

Quinta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Remada alta	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triangulo	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	5 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	

Sexta

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Rosca scott	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca simultânea	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps pulley	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente triangulo	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Dumbbell press reto	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Remada alta	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Leg press	4 X 6 - 12	1 por 1	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	

Sábado

Exercícios	Séries	Vel. C/E	Int.	Técnica	1a série		2a série		3a série		4a série		5a série		6a série		7a série	
					Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep	Peso	Rep
Triceps testa	7 X 3	1 por 1	10 seg	Cluster	X		X		X		X		X		X		X	
Triceps testa	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Rosca direta	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Agachamento	4 X 6 - 12	1 por 3	60 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Supino reto	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Pulley frente	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	
Elevação lateral	4 X 6 - 12	1 por 3	40 seg	PC + 1 rest	X		X		X		X		X		X		X	